

日曜日	献立名	体内での働き			主菜
		おもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子を整える食品(緑)	
2 (月)	ごはん 牛乳 まぐろの甘みそがらめ わかめの酢のもの おでん風煮	牛乳 まぐろ みそ わかめ とり肉 がんもどき	米 でん粉 さとう 米ぬか油 さといも	しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん こんにゃく	魚
3 (火)	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き かぶのそぼろ煮 せつぶん汁 <栗東食材の日>	牛乳 いわし とりひき肉 滋賀県産大豆 油揚げ みそ	米 米ぬか油 さとう でん粉	かぶ 栗東産かぶ こまつな 栗東産はくさい 白ねぎ にんじん ねぎ	魚
4 (水)	ごはん 牛乳 ぶた肉のから揚げ ほうれんそうのおひたし うおそうめん汁	牛乳 ぶた肉 うおそうめん	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 さとう	しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ 乾しいたけ みつば	肉
5 (木)	ごはん 牛乳 とり肉のトマトソースがけ ツナサラダ かぼちゃのズップ(スープ)	牛乳 とり肉 まぐろ 豆乳	米 米ぬか油 さとう フレンチドレッシング	たまねぎ にんにく トマト キャベツ にんじん かぼちゃ パセリ	
6 (金)	ごはん 牛乳 きびなごフライ(1,2年2び 3~6年3び) ひじきの炒り煮 豚汁	牛乳 きびなごフライ ひじき 油揚げ ぶた肉 みそ	米 米ぬか油 さとう さといも	赤こんにゃく さやいんげん だいこん ごぼう にんじん ねぎ	
9 (月)	黒糖パン 牛乳 さけのコーンマヨ焼き ジャーマンポテト 米粉マカロニのスープ	牛乳 さけ ベーコン	黒糖パン ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油 じゃがいも 米粉マカロニ	どうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ にんじん	魚
10 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしたれかけ ブロッコリーの塩こんぶ炒め はくさいのみそ汁 <栗東食材の日>	牛乳 ポークハンバーグ 塩こんぶ 油揚げ みそ	米 米ぬか油 さとう でん粉	だいこん ブロッコリー にんじん 栗東産はくさい たまねぎ ごぼう ねぎ	肉
12 (木)	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(1,2年2こ 3~6年3こ) はるさめの中華炒め わかめスープ	牛乳 米粉ポークシュウマイ とり肉 とうふ わかめ	米 はるさめ ごま油 さとう	キャベツ にんじん たまねぎ 乾しいたけ ねぎ	
13 (金)	ごはん 牛乳 牛乳用ココア 焼きとり きりぼしだいこんのうま煮 ゆばのすまし汁	牛乳 とり肉 ゆば かまぼこ	米 液体ココア さとう 米ぬか油 でん粉	白ねぎ きりぼしだいこん にんじん さやえんどう たまねぎ えのきたけ ねぎ	肉
16 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉の梅風味焼き ごもくまめ煮 なめこのみそ汁	牛乳 ぶた肉 滋賀県産大豆 みそ	米 さとう 米ぬか油	ばいにく けんこん にんじん さやいんげん こんにゃく なめこ はくさい たまねぎ ねぎ	肉
17 (火)	ごはん 牛乳 ホキの磯辺揚げ シャキシャキみずな のっぺい汁 <栗東食材の日>	牛乳 ホキ あおのり ぶた肉 とうふ	米 滋賀県産米粉 米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ さといも でん粉	みずな もやし にんじん だいこん 栗東産だいこん しめじ ねぎ	
18 (水)	ごはん 牛乳 マーマレードチキン ポパイサラダ かぶのスープ	牛乳 とり肉 まぐろ	米 マーマレード さとう 米ぬか油	ほうれんそう キャベツ どうもろこし かぶ にんじん たまねぎ パセリ	
19 (木)	ごはん 牛乳 わかさぎの甘酢かけ じゃがいものうま煮 お講汁 <滋賀県の日> <栗東食材の日>	牛乳 わかさぎ粉つき ぶた肉 油揚げ みそ	米 米ぬか油 さとう じゃがいも	赤こんにゃく 栗東産だいこん ごぼう にんじん ねぎ	
20 (金)	ごはん 牛乳 いかのねぎ塩焼き ナムル マーボー豆腐 ガトーショコラまたはりんごのタルト <セレクト給食>	牛乳 いか ぶたひき肉 とうふ 豆みそ みそ	米 米ぬか油 ごま さとう ごま油 でん粉 ガトーショコラ りんごの米粉タルト	ねぎ チンゲンサイ もやし にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 乾しいたけ	魚
24 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げのしょうがたれかけ きんぴらごぼう つみれとやさいの煮もの	牛乳 厚揚げ とりにくだんご	米 米ぬか油 さとう でん粉	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん はくさい だいこん 白ねぎ ねぎ	
25 (水)	ごはん 飲むヨーグルト チキンカツ キャベツとコーンのサラダ カレー	飲むヨーグルト 米粉チキンカツ ぶた肉	米 米ぬか油 コーンリムドレッシング じゃがいも カレールウ	キャベツ どうもろこし たまねぎ にんじん にんにく りんご	
26 (木)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き こまつなの炒めもの さつまいものみそ汁	牛乳 さば ぶた肉 油揚げ みそ	米 米ぬか油 さつまいも	こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	
27 (金)	ごはん 牛乳 さといものたれがらめ なめたけあえ 親子どんぶりの具 <栗東食材の日>	牛乳 とり肉 たまご	米 さといも でん粉 米ぬか油 さとう	ほうれんそう キャベツ 栗東産キャベツ なめたけ たまねぎ ねぎ	

材料の都合等により、献立を変更する場合があります。

○の日は、スプーンがあると食べやすいです。

加工食品に含まれる食品添加物については、学校または給食センターへお問い合わせください。

米は栗東産の環境こだわりコシヒカリを使用しています。

右の主菜欄に「肉」マークがある日は、小学校、中学校ともに主菜が肉料理になっています。

また「魚」マークがある日は、小学校、中学校ともに主菜が魚料理になっています。

5年生を対象に以下の日程で「野菜を食べよう給食」を実施します！

4日(水) 金勝小、治田小、大宝東小

6日(金) 葉山小、葉山東小、治田東小

10日(火) 治田西小、大宝小、大宝西小

### お知らせ

急な献立変更(当日)の場合、「ウインナー」や「かつおぶりかけ」に変更や、後日の代替品に「ぶどうゼリー」をつける場合があります。

また、給食を提供できない場合には、急遽「救給カレー」に変更することがありますので、ご了承ください。

日曜日	献立	6つの基礎食品群						主菜
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCを多く含む	炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	
2 (月)	ごはん 牛乳 いかのねぎ塩焼き 炒めナムル マーボー豆腐	いか ぶたひき肉 とうふ 豆みそ みそ	牛乳	ねぎ チンゲンサイ にんじん	もやし しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 乾しいたけ	米 さとう でん粉	米ぬか油 ごま ごま油	魚
3 (火)	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き かぶのそぼろ煮 せつぶん汁 〈栗東食材の日〉	いわし とりひき肉 滋賀県産大豆 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	かぶ 栗東産かぶ 栗東産はくさい 白ねぎ	米 さとう でん粉	米ぬか油	魚
4 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしたれかけ ブロッコリーの塩こんぶ炒め うおそうめん汁 ガトーショコラ	ポークハンバーグ うおそうめん	牛乳 塩こんぶ	ブロッコリー にんじん みつば	だいこん たまねぎ 乾しいたけ	米 さとう でん粉 ガトーショコラ	米ぬか油	肉
5 (木)	ごはん 牛乳 きびなごフライ(3び) ひじきの炒り煮 豚汁	油揚げ ぶた肉 みそ	牛乳 きびなごフライ ひじき	さやいんげん にんじん ねぎ	赤こんにゃく だいこん ごぼう	米 さとう さといも	米ぬか油	
6 (金)	ごはん 牛乳 とり肉のトマトソースがけ ツナサラダ かぼちゃのズップ(スープ)	とり肉 まぐろ 豆乳	牛乳	トマト にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ	米 さとう	米ぬか油 フレンチドレッシング	
9 (月)	黒糖パン 牛乳 さけのコーンマヨ焼き ジャーマンポテト 米粉マカロニのスープ	さけ ベーコン	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ	黒糖パン じゃがいも 米粉マカロニ	ノンエッグマヨネーズ 米ぬか油	魚
10 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のから揚げ ほうれんそうのおひたし はくさいのみそ汁 〈栗東食材の日〉	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	ほうれんそう ねぎ	しょうが もやし 栗東産はくさい たまねぎ ごぼう	米 滋賀県産米粉 さとう	米ぬか油	肉
12 (木)	ごはん 牛乳 まぐろの甘みそがらめ わかめの酢のもの おでん風煮	まぐろ みそ とり肉 がんもどき	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく	米 でん粉 さとう さといも	米ぬか油	
13 (金)	ごはん 牛乳 牛乳用ココア 焼きとり きりぼしだいこんのうま煮 ゆばのすまし汁	とり肉 ゆば かまぼこ	牛乳	にんじん さやえんどう ねぎ	白ねぎ きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	米 液体ココア さとう でん粉	米ぬか油	肉
16 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉の梅風味焼き ごもくめ煮 なめこのみそ汁	ぶた肉 滋賀県産大豆 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	ばいにくれんこん こんにゃく なめこ はくさい たまねぎ	米 さとう	米ぬか油	肉
17 (火)	ごはん 牛乳 マーメレードチキン ポパイサラダ かぶのスープ	とり肉 まぐろ	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし かぶ たまねぎ	米 マーメレード さとう	米ぬか油	
18 (水)	ごはん 牛乳 ホキの磯辺揚げ シャキシャキみずな のっぺい汁 〈栗東食材の日〉	ホキ ぶた肉 とうふ	牛乳 あおりの	みずな にんじん ねぎ	もやし だいこん 栗東産だいこん しめじ	米 滋賀県産米粉 さといも でん粉	米ぬか油 ノンエッグマヨネーズ	
19 (木)	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(4こ) はるさめ中華あえ わかめスープ りんごのタルト	米粉ポークシュウマイ とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ 乾しいたけ	米 はるさめ さとう りんごの米粉タルト	ごま油	
20 (金)	ごはん 牛乳 わかさぎの甘酢かけ じゃがいものうま煮 お講汁 〈滋賀県の日〉 〈栗東食材の日〉	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 わかさぎ粉つき	にんじん ねぎ	赤こんにゃく 栗東産だいこん ごぼう	米 さとう じゃがいも 栗東産じゃがいも	米ぬか油	魚
24 (火)	ごはん 飲むヨーグルト チキンカツ キャベツとコーンのサラダ カレー	米粉チキンカツ ぶた肉	飲むヨーグルト	にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく りんご	米 じゃがいも カレールウ	米ぬか油 コンクリードレッシング	
25 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げのしょうがたれかけ きんぴらごぼう つみれとやさしいの煮もの	厚揚げ とりにくだんご	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが ごぼう はくさい だいこん 白ねぎ	米 さとう でん粉	米ぬか油	
26 (木)	ごはん 牛乳 さといものたれがらめ なめたけあえ 親子どんぶりの具 〈栗東食材の日〉	とり肉 たまご	牛乳	ほうれんそう ねぎ	キャベツ 栗東産キャベツ なめたけ たまねぎ	米 さといも でん粉 さとう	米ぬか油	
27 (金)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き こまつなの炒めもの さつまいのみそ汁	さば ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ	米 さつまいも	米ぬか油	

材料の都合等により、献立を変更する場合があります。  
○の日は、スプーンがあると食べやすいです。  
加工食品に含まれる食品添加物については、学校または給食センターへお問い合わせください。  
米は栗東産の環境こだわりコシヒカリを使用しています。  
右の主菜欄に「肉」マークがある日は、小学校、中学校ともに主菜が肉料理になっています。  
また「魚」マークがある日は、小学校、中学校ともに主菜が魚料理になっています。

**給食には、どうして牛乳が出るの？**

成長期に特に重要なカルシウムを多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18~20歳がピークで、年を重ねるごとに減少していきます。生涯にわたって丈夫な骨を維持するためには、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。牛乳は、カルシウムが多い食品の中でも、特に1回の食事でも多くのカルシウムがとれる効果的な食品です。

**お知らせ**

急な献立変更(当日)の場合、「ウインナー」や「かつおふりかけ」に変更や、後日の代替品に「ぶどうゼリー」をつける場合があります。  
また、給食を提供できない場合には、急遽「救給カレー」に変更することがありますので、ご了承ください。